次回発行日▶3月9日(土)
よりよい地域をめざして…… 地域情報紙
シティライフ
2019.3.2 Vol.1463
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141
シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!



# 日々の1コマが大切な1枚に変わる

## 写真サークル 枝の会

星野さんの作品

毎月第2日曜日に活動している写真サークル『枝の会』。会員の梅田久芳(72)さんが経営する金物店の一室で行われている同会には、森正子(81)さん、星野初枝(77)さん、古川基司(74)さん、長谷部まさ子(68)さん、常盤和枝(60)さん、畠山啓子(55)さんの7名が茂原市内の他、いすみ市や長生村、一宮町から集う。「『枝の会』の名前の由来は、写真家の枝川一巳(かずみ)先生(76)のお名前から付けています。会の設立から4年ほどですが、元々は茂原市のフォトプラザShoyo(しょうよう)さんで行われていた写真教室がきっかけなんです」と話す梅田さん。梅田さんは昆虫や野鳥の作品を好み、美しい風景やリアルな昆虫の姿を撮るために地面に這いつくばることも多いとか。枝川さんもそれら作品を『プロ並み』と評価するほど。

枝川さんは長く出版社に勤務した後、『ユニックフォトサービス』を設立し独立。出版物やコマーシャルの撮影、アマチュア向けの写真教室も主宰。会員の作品を丁寧に講評し、各人に適したアドバイスをする枝川さんの指導はとても好評だとか。「私は都内在住ですが、千葉県には多くの里山や海があり、少し足を伸ばせば都内にも行けるという素敵な環境です。写真家でも撮影の為に遠出する人は多いですが、ぜひ身近にある被写体に目を向けてもらいたいです」と語る枝川さん。

写真経験や年齢などが異なる中、メンバーが選ぶ被写体も様々だ。最も長い経験を持つのは森さんで、なんと写真歴は50年以上。親と暮らせない子ども達のいる施設で働いていた20代の頃、子ども達の表情を撮りたくてカメラを持った。50代に入ってカメラ教室に通い、写真のコンテストで入選したのをきっかけに、泡の写真を多く撮るように。独特の感性を持ち、ペットボトルやたばこの煙、泡などを写した一風変わった作品が並ぶ。「これはサランラップについた水滴に蛍光灯の光を差しこませながら、お皿の半分を入れたんです」と説明する作品は、一見、星空を映したかのようにも見える不思議な世界だ。

同会で事務局を担当している星野さんは、「撮影対象は分かりやすいものばかりですが、被写体の中にある『優しさ』を少しでも表現できたらいいな」と話す。身近にありそうで、しかしどこか懐かしさを感じさせる田園風景は、心を癒してくれそうな暖かさ。古川さんの写真歴は7年位だが、地元一宮の町を隈なく歩き、日々素敵な写真を撮影している。常盤さんと畠山さんは2回目の展示会参加となる。「私は2匹の愛犬がいて、多くの写真を撮っています。インスタグラムに載せて多くのフォロワーにただ見てもらうことも楽しいですが、先生の指導で作品としての愛犬を意識するようになりました」と畠山さん。常盤さんの写した山並みや街中の空に浮かぶ雲の写真も、まるで絵ハガキのよう。「他の人と視点が異なるので、みんな常盤さんの写真が楽しみなんです」と、会員も声を揃える。

写真を始めて5年目の長谷部さんは、風景を撮影することが多い。枯れたススキから雀たちが飛び立つ瞬間を抑えたものや、荒れた海であがる波しぶきを写した一枚からは季節や天気を感じられるようだ。そして、「これからはお花の写真を極めたいと思っているので、春が待ち遠しいです」と話した。

畠山さんの作品

### 人の目に触れる大切さ

3月13日(水)から31日(日)まで、一宮町にあるアートサロン『茶房 けい』にて同会は写真展を開催する。各個人5点ずつ出品し、テーマは『身近にある被写体を撮ろう』。春夏秋冬、日常のすぐ側にあるからこそ親しみの湧く作品たち。「写真展は年に1回、今回で3回目です。仲間内で批評し合うだけではなく、より多くの人の目に触れることが大切です。作品を撮る気合いも入りますし、誰かの意見をもらうことで次への張り合いに繋がります」と、枝川さん。「ＩＳＯ感度って、どうやって調整するのがいいんですか?いつも、よく分からなくて感覚でいじっているんです」、「タイトルをつけるのが難しいんです」など、写真展開催直前のサークル内では、メンバーから色んな質問が飛んでいた。

同会では、月1回の定例会のほか、春と秋にウオーキングしながらの屋外撮影実習を行っており、一緒に学べるメンバーを募集中。年齢や写真の経験は問わず。写真展、および入会方法など詳細は問合せを。(松丸)

(問)星野さん
☎0475・22・2650

写真展は13日から31日のうち、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)は定休。開催時間は午前10時から午後6時まで。アートサロン『茶房 けい』長生郡一宮町一宮1098の2

# アートいちはらの世界よ、続け

1月26日㈯に旧里見小学校で開催された『前田麻里と仲間たち』。市原市内にアトリエを持つ洋画家で表現者として様々な活動をつづける前田さんは、アートいちはら2018春と2018秋の2回に渡り、同会場を使用して『銀河鉄道の夜』と小湊鉄道を見事に融合させた画を含める空間作品を発表してきた。「私は以前より表現する上で、宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』という作品から多くの刺激をもらってきました。今回の講座のため、アートいちはら2018秋の会場はそのままの状態を維持してあります。みなさん、今日は日常から離れて銀河の世界を楽しんで帰ってください」と、前田さんは微笑む。

参加した40名のうち、アートいちはらの際に同会場に足を運んだ人は思いのほか少数だった。しかし、初めてだからこそ会場に入った時、参加者からは感嘆の声が飛ぶ。「可愛い！」と飾られた絵を携帯で写真に収める姿が多く見られた。同講座では、第1部に南市原里山連合の松本靖彦さんが前田さんや『銀河鉄道の夜』について解説。第2部に前田麻里さんと役者・声優として活動する前田彩さんによる『銀河鉄道の夜』のドラマリーディングが行われた。

照明が絞られると、会場はまさに銀河の世界！前田さんの演出する世界感に、参加者たちはあっという間に引き込まれていた。最後に前田さんは、「参加者の皆さんも初めはとても静かだったのですが、講座が終了すると、とても楽しかったと次々に声を掛けていただけたので嬉しかったです」と語った。（松丸）



## 脳の健康管理

### 可逆性脳血管れん縮症候群（RCVS）

雷鳴頭痛とは、突然発症し1分以内にピークに達する激しい頭痛を言います。スピルバーグの映画「back to the future」に出てくる落雷にヒントを得た神経学者John Day and Neil Raskin（1986年）により命名されました。発症率は年間43人/10万人でくも膜下出血の約10倍、その原因は11％くも膜下出血、20％脳動脈解離・低髄液圧症候群・静脈洞血栓・下垂体卒中などで、73％は原因不明でした。しかし近年、原因不明だったものの多くがRCVSであろうと考えられています。RCVSは20～50才の女性に多く、男女比は1：2（～3）です。反復性の雷鳴頭痛が1～3（4）週にわたり認められます。吐き気や嘔吐を伴うこともあります。脳血管れん縮がこの疾患の特徴ですが、頭痛発症から1週間はMRAで血管れん縮が認められず正常です。血管れん縮は初期は末梢の細い血管から始まり徐々に中枢の太い血管に進行します。MRAは中枢の太い血管を描出するため発症初期は血管れん縮が認められないのです。経過中、脳内出血、脳表の脳溝に沿ったくも膜下出血、可逆性後頭葉白質脳症や一過性脳虚血発作、脳梗塞などを合併し、視覚異常や片麻痺、構音障害、失語、失調等の症状を伴う（8～43％）ことがあります。RCVSは交感神経系の活性化が誘因になることが知られており労作・感情・入浴やシャワーなどが引き金になることがあります。

# 休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。

☎22-0101
（当日の午前8時半～）

| 休日当番医 9:00～17:00 | |
|---|---|
| 3/3 | 若宮クリニック（八幡 ☎41-3261）<br>こいで脳神経外科クリニック（青柳 ☎21-2960）<br>若宮中央医院皮膚科クリニック（八幡 ☎42-1112） |
| 3/10 | たむら医院（光風台 ☎36-5800）<br>高岡クリニック（姉崎西 ☎62-0036）<br>倉持泌尿器科クリニック（菊間 ☎40-8571） |
| 3/17 | 五井中央診療所（五井中央東 ☎23-3737）<br>山越整形外科（西広 ☎25-1559）<br>大倉産婦人科医院（五井中央東 ☎21-4187） |
| 3/21 | 安藤こどもクリニック（ちはら台東 ☎50-5400）<br>四ツ谷医院（姉崎 ☎62-5151）<br>宗田マタニティクリニック（根田 ☎24-4103） |
| 3/24 | 西岡クリニック（ちはら台東 ☎50-5855）<br>飯倉整形外科クリニック（五井中央西 ☎20-8600）<br>三橋クリニック（うるいど南 ☎37-5711） |
| 3/31 | やりたクリニック（西広 ☎20-8882）<br>内田医院（姉崎 ☎61-1201）<br>ちはら台耳鼻咽喉科（ちはら台西 ☎75-8733） |

| 急病センター（五井） | |
|---|---|
| 内科<br>小児科 | 〈平日〉20:30～23:30<br>〈休日〉9:00～17:00、20:30～23:30 |
| 歯科 | 〈土曜〉20:30～23:30<br>〈休日〉9:00～12:00 |

# アクティブシニア募集中！

近年、各地で活躍が話題となっているアクティブシニアの皆さん。アクティブシニアとは、65歳以上で趣味やボランティア、仕事など様々な活動に意欲的である元気なシニア層のこと。

生涯現役志向で自分なりの価値観やライフスタイルへのこだわりを持ち、自分らしく前向きに明るく生きている方、新しいことへの挑戦を試みている方も多いです。

かつてのシニアとはイメージが変わってきた今のシニア世代。高齢者と呼ぶには戸惑うような元気ではつらつとした生き方を実践しています。

読者の皆さんの周りにもそんな方がいませんか？自薦・他薦不問。シティライフでご紹介することで、多くの方々の励みになったり、刺激になることと思います。宛先は『シティライフ・アクティブシニア』係迄。メール・ファックスで。※取材をお願いする方には、こちらから電話連絡しますので、必ず電話番号を明記のこと。

FAX 0436・21・9142
kiji@cl-shop.com

# すてきなお店 み～つけた！

## ブティック&カフェ Coco

閑静な住宅街の一角で素敵な洋服と小物やアクセサリー類の販売と美味しい韓国料理、珈琲を楽しめるお洒落なお店。

ランチセットはサラダ・キムチ・ライス・ドリンク付きで1300円（税抜）。数量限定のケーキセットは700円（税抜）。その他メニューも充実。また、単品メニューはテイクアウトもオッケー。歓送迎会などの宴会時には18時～20時まで利用出来、3500円より予算に応じて受けてくれる。

併設のブティックではオーナー手作りの素敵な洋服やアクセサリー類が多数展示販売されているのでこちらも是非。

市原市加茂2の9の23
ブティック㈼10時～19時
カフェ㈼11時半～19時
㈸日・月曜
☎0436・22・6601



## 炭火炙り焼きと地酒 いぶしぎん

特殊な燻製機を使って仕上げた、ここでしか食べられない燻し料理と炭火焼料理を堪能でき、和紙と竹をテーマにした和モダンな内装は大人な雰囲気を演出してくれる。今は春の味覚を取り入れた「季節の吟醸コース」がおすすめ。2階には4名、15～22名など、様々なシーンに利用できる個室有り。クーポン利用で飲み放題付コースがお得に！吟コース5000円→4500円（8品）、いぶしぎんコース4500円→4000円（全7品、日～木限定）

市原市五井中央西2の2の5サンパークビル1F
㈼16時～24時
㈸年中無休
☎0436・22・1321
http://ichihara.ibushigin.jp/





# 小湊鐵道沿線写生大会 表彰式
## ちはら台桜小学校が県知事賞受賞

2月13日(水)午後、第61回小湊鐵道沿線写生大会（産経新聞社主催）の表彰式が、市原市立ちはら台桜小学校の体育館で行われた。今回、同小学校は市原市長賞、ぺんてる賞、金賞ほか、計86名の児童が個人賞で入賞し、団体の最優秀賞に当たる千葉県知事賞も受賞。産経新聞社千葉総局長・斎藤浩さんは、「たくさんの応募をしてもらい、審査も甲乙つけがたいものがたくさんあった。団体賞である県知事賞はめったになく、いい思い出になってほしい」と挨拶。校長の御園生文雄さんも「皆さんが頑張って描いた作品がたくさん入賞した。絵は、心の中や頭の中で感じたことを表現したもの。みなさんのすてきな絵が、多くの人を感動させた結果です」と子どもたちの受賞に喜びの言葉を述べた。

式典では、金賞までの子どもたちが壇上に上がり、斎藤さんや小湊鐵道株式会社取締役社長・石川晋平さんらから賞状を贈られた。県知事賞を受け取った児童会長の兼久海翔くんは、「小湊鐵道は、100年以上の歴史があり、今では市原市民の生活の一部となっています。菜の花畑を走る列車や里山トロッコ列車は全国的に有名です。小湊鐵道や沿線の風景は、ぼくらの心の中にふるさとの思い出として輝き続けます。今回、学校賞をいただき大変うれしく思います」とコメントした。

入賞した子どもたちの作品は、3月10日(日)まで小湊鐵道の車内に展示中。ちはら台桜小学校の個人賞受賞は次の通り（敬称略）。

・千葉県知事賞（最優秀賞・団体賞）代表・児童会長 兼久海翔／市原市長賞 岡本真緒（4年）／ぺんてる賞 菅原奈々美（2年）／金賞6名 鈴木蒼唯（1年） 村田颯香（2年） 今井紗季（2年） 井桁歩（3年） 高村颯（3年） 坂井敢太（4年）／ほか銀賞16名、銅賞17名、佳作45名

# 大網白里スマートIC
## いよいよ3月24日に開通！



大網白里市とNEXCO東日本関東支社が整備を進めてきた首都圏中央道路自動車道・大網白里スマートICが、3月24日15時に開通する。茂原北ICと東金ICの中間に位置する当ICは、隣接する千葉市緑区や九十九里浜方面からの利用が便利になり、近隣地域の利便性向上や、これからの観光シーズンにおける渋滞緩和等、地域の活性化が期待されている。

ここの特徴は、利用対象がETC車載器を搭載した車種のみの、ETC専用であること。現金・クレジットカードには対応しておらず、ETCを車載していない車は、高速道路との出入りが出来ず、IC内でUターンするレーンのバーが開き、出口へと誘導される。

これまで県内・全国に設置されたスマートICは、SAPAなどの併設施設が非常に多いが、大網白里スマートICは本線直結型で上下線ともに出口・入口が利用できる形式では、千葉県内で初の施設となる。さらに通常のETCとは違い、開閉バー手前の停止線で必ず一旦停止しないと、バーが開かないようになっている。

開通当日の開始セレモニーでは、最初に利用する「一番乗り」への通行認定証と記念品贈呈も行われる。その対象車は事前に市原管理事務所で受付け、希望者が多ければ抽選で1号車から5号車まで決定する。詳細は次の通り。

・開始セレモニー：3月24日(日)14時20分～50分 圏央道大網白里スマートIC入口 事前決定の一番乗り5号車までに通行認定証と記念品を贈呈

・一番乗り事前受付：3月4日(月)午前9時半～10時 NEXCO東日本市原管理事務所総務（市原市村上815） 受付には運転免許証、オープン当日利用するETC車載器を搭載した車両が必要 この時間内受付で台数に余裕があった場合、引き続き先着順で受付し決定

問NEXCO東日本お客様センター
☎0570・024・024

# 隣地との境にある植木をキレイにしたい 増税の可能性がある耕作放棄地の草刈をしたい
## こんな問題！お困りではありませんか？

ちょっとの事でも喜んで!をモットーとして、庭のことなら何でも解決してくれると評判の「Oh!庭ya!（オー庭や）」市原店。植木や庭木のお手入れや草刈はもちろん、植木の移設、栽培、年間の管理、お墓のお手入れなど様々な要望に応えている。そんな中で最近ではトラブル解消に向けての相談が増えているようだ。

**伸びすぎ注意！通行者やお隣さんが困り顔!?**

お隣さんとの間や道路沿いに植えてある植木。剪定を怠って伸びっぱなしだと、隣や道路に飛び出している場合が多いです。よく見かける光景だとは思いますが、それがきっかけでお隣さんと口論に発展しているケースも多いとか。ある程度は我慢をしているようですが、やはりトラブルに発展する前に剪定をした方がいいですね。

**耕作地を放置していると増税の可能性も？**

税率が優遇されている耕作地ですが、条件により固定資産税が1.8倍になる場合もあるとか。いくつかの審査を受けての結果ではあるが、担い手が不足していて収入を伴わなずに増税されては痛手ですね。また、害獣の棲家や火災の懸念もあるので、これを機に農地に生えっぱなしの雑草を処理してもらって、再度活用へ向けて考えてみてはいかがでしょうか。ただ高齢世帯となり、このような課題を解決できない場合でも、オー庭やでは新規就農者とのマッチングも図ることも可能だとか！

もし自分ではどうしようもなく困っている場合、現地でしっかりと調査して、じっくりとお客さんと相談してから要望に応えてくれるので、お気軽にお電話を！

Oh!庭ya! 市原店
TEL.0120-28-4141
9:00～18:00（土日祝も受付中!）
店コード「120601」をオペレーターに伝えてください。

# いちはら文化振興だより おんぷ vol.13

企画・編集／公益財団法人 市原市文化振興財団

## 雛祭りは、コンサートで楽しもう

3月3日は、「桃の節句」です。雛人形を飾ったり、ちらし寿司や雛あられを食べたりしてお祝いするという方もいるのではないでしょうか。そんな楽しい雛祭りをピアノ演奏のコンサートで過ごすのはいかがですか。

3月3日(日)は、ユニモちはら台にて、まちくる！vol.20「ひなまつりコンサート」を開催します。出演者は、ふたりで1台のピアノを演奏する『music tree』(ミュージックツリー)です。

この「まちくる」とは、当財団に登録されている市民アーティストなどと共に市原のまちをくるっと回りながら、文化芸術の力で市原のまちを盛り上げていくプロジェクトです。

プロジェクト開始から20回目を迎える今回は、記念すべき第1回目の「まちくる」に出演して頂きましたピアノデュオ『music tree』の村上美紗子さんと楢原知子さんに再び出演して頂きます。4手で奏でる多彩な音色で、ポピュラー曲を中心に幅広い音楽をお届けします。昨年に話題となった曲や人気アニメーション映画のテーマ曲など、楽しい曲が盛りだくさんです。

公演の詳細は、左記財団インフォメーションをご確認ください。

雛祭りは、ピアノコンサートで楽しいひとときを過ごしませんか。皆様のお越しをお待ちしております。

## みんながひとつになれる場所

～ICHIHARAストリートダンスイベント「ZONE vol・14」～

1月27日(日)に市民会館大ホールにて、ICHIHARAストリートダンスイベント「ZONE vol.14」を開催しました。出演者は主に市内で活動している、若者を中心としたダンススクール・サークルの皆さんです。今回は1部と2部合わせて16団体、計600名が参加しました。「ZONE」は、当財団と出演団体が協働して、ステージ作りから、本番の運営までを行う「みんなで作り上げるイベント」です。どの団体も、大きなステージで自分達の表現ができる夢の舞台として、この日のために一生懸命練習を重ねてきました。

一口で「ストリートダンス」といっても、出演団体によって演出は変わります。約10分間という出演時間の中で、ある団体はポップな音楽に乗せて元気いっぱいのダンスを披露し、また一方では「生きる」ということをテーマに、命の素晴らしさをダンスで表現するなど、それぞれの団体が、しっかりとしたテーマを持って熱い気持ちで踊りました。そんな出演者の気持ちに応えるように、客席からは声援が響き渡り、まさに「みんなで作り上げるイベント」ならではの一体感に会場が包まれました。

当財団では今後も、市民が参加して共に作り上げるイベントを開催していきます。ぜひご期待ください。

公益財団法人
市原市文化振興財団
(市原市市民会館)

Facebook
Twitter
Instagram
はじめました!

フェイスブック QRコード→
https://www.facebook.com/ichiharahall/

ツイッター QRコード→
https://twitter.com/ichiharahall

インスタグラム QRコード→
https://instagram.com/ichiharahall

施設情報などを発信します、ぜひフォローしてください!

## 寒～い冬を笑い飛ばそう！「出前寄席」開催！

2月17日(日)、加茂公民館にて真打噺家である桂歌助師匠をお招きして、気軽に本格的な落語が楽しめる「出前寄席」を開催しました。抽選で選ばれたお客様で満員となった会場に、まずは桂歌助師匠のお弟子さんである春雨や晴太さんが登場。お客様の期待に応えるべく、明るい口調で堂々とした落語を披露し、会場を笑いで温めました。続いて、満を持して登場した桂歌助師匠に、会場は拍手喝采。桂歌丸さんの二番弟子でもある歌助師匠は、お約束のように歌丸さんとの思い出話しを面白おかしく語り始め、さっそく会場の爆笑をさらいます。すっかり会場が温まったところで、いよいよ本日の演目が開始。声色を巧みに変えて複数の登場人物になりきる熱演で、噺家としての真髄を遺憾なく発揮されました。人情味溢れる笑いと感動が織り交ざった噺に、会場からは大歓声。お客様からは「身近な場所でプロの寄席を開催してくれて嬉しい」という声を頂き、好評でした。次回は3月30日(土)に、事前の応募で満員御礼となっている姉崎保健福祉センターで歌助師匠の出前寄席を開催します。今後も当財団では気軽に本格的な文化芸術に触れられる企画を実施してまいります。

## 市原市文化振興財団の技術で、イベントをサポート！

～文化の香り高いまちづくりのお手伝い～

当財団では、文化の香り高いまちづくりのお手伝いとして、市内の文化芸術の振興や普及を目的に活動する団体等の文化活動に対し、技術支援を行う支援事業を実施しております。

今回は、2月10日(日)アリオ市原サンシャインコートにて開催された「アリオ市原 de よさこいっ！」の音響技術支援を行いました。イベントの主催団体である飛翠迅から、音響に関する支援申請を受けて実施し、音響システムの設置や、会場全体の音量バランスの調整、本番の踊りに合わせたオペレートなどのサポートをしました。

イベントには計3組のよさこい団体が参加され、それぞれの曲に合わせて旗士が巨大な旗を堂々と振るなど、会場を目いっぱいに使った迫力ある踊りが披露されました。

当財団では今後も、市内の文化芸術の振興や普及の支援に取り組んでいきます。支援事業に関するご相談は、当財団までお問合せください。

問 文化振興班
☎0436－22－7111

# feel the culture 財団インフォメーション

**お問合せ**
公益財団法人 市原市文化振興財団
(9:00〜17:00)
☎0436-22-7111
http://ichiharahall.or.jp

## 3/3(日) まちくる!vol.20 ひなまつりコンサート

主催 入場無料

■会　場/ユニモちはら台(パークストリート1階マザウェイズ前)
■開　演/14:00
■出　演/ピアノデュオ『music tree』村上美紗子・楢原知子
(いちはらArtists Power登録アーティスト)
■料　金/入場無料(会場へ直接お越しください)
■お問合せ/公益財団法人 市原市文化振興財団
☎0436−22−7111

## 市民会館よりお知らせ

### 市民会館ホール棟のトイレ洋式化のお知らせ

本年7月から、ホール棟のトイレが新しくなります。子どもや高齢者にとって利用しづらくなっている和式トイレから、様々なお客様が利用しやすい洋式トイレに変わります。なお、トイレの洋式化工事に伴い、本年6月までホール棟は休館となっています。ご不便をおかけいたしますが、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

## 掲示情報募集中!

### 「文化情報スペース」で、気になる情報をチェックしよう!

市民会館では、市原市の文化の拠点として、文化芸術情報を発信できる「文化情報スペース」を会議室棟1階に設けています。普段市民会館を利用する方はもちろん、そうでない方でも、気軽に立ち寄れば様々な文化芸術情報を閲覧できるスペースを目指し、一目でわかる大きな場所で、イベントやサークル会員募集などの情報をこれからどんどん充実させていきます。

それに伴い、「文化情報スペース」に掲示する文化芸術情報の募集を行っています。市原市内の文化芸術団体の活動であれば、市民会館で開催されるイベントに限らず掲示の対象となります。応募の際は申込書に記入の上、市民会館窓口までご提出ください。当財団で内容を確認した後、掲示します。掲示費用は無料。申込書は市民会館HPからダウンロードできます。

市民会館は、市内最大の文化芸術発信の場として、様々な興味を持つ市民が訪れる場所です。この機会に、文化情報スペースを活用して文化芸術の輪を広げてみませんか。皆様からの情報をお待ちしております。

問　文化振興班
☎0436—22—7111

## あなたの力で市原市を一緒に盛り上げませんか!!

### 「いちはら Artists Power」&「いちはら文化振興ボランティア」活動紹介

当財団は、市原市を文化芸術の力で盛り上げる「いちはらArtists　Power」、市民の文化活動をサポートする「いちはら文化振興ボランティア」を募集しています。今回は、それぞれの活動について簡単にご紹介します!

**「いちはらArtists Power」**

ご登録頂いたアーティストは、当財団主催の事業で、市民会館ホールだけにとどまらず、市内の様々な場所でコンサートやワークショップに出演して頂きます。写真は「まちくる!」の様子。市内の公共施設や商業施設で開催しています。

また、イベント主催者や企画関係者からの出演依頼に応じてアーティストをご紹介します。

**「いちはら文化振興ボランティア」**

当財団主催の事業で、技術スタッフをサポートする技術ボランティア、お客様の案内・誘導等をサポートする運営ボランティアの二つがあります。

**【技術ボランティア】**

舞台、照明、音響などの舞台技術をお持ちの方にご登録頂き、本番に向けた舞台準備や財団職員のサポートをして頂きます。写真は市民会館探検ツアーでの様子。子どもたちに照明についてレクチャーしています。

**【運営ボランティア】**

財団職員と一緒に、ホール入口でのチケット受付(いわゆる「もぎり」)や場内外整理、客席への誘導などをして頂きます。写真はチケットもぎりの様子。笑顔でお客様を迎え入れます。

我こそは、と思う方は下記募集内容をご確認の上、ぜひ市民会館までご連絡ください。ご応募をお待ちしております。

### 文化の力で、市原市をもっと元気に!!
## いちはら文化振興 ボランティア 募集のお知らせ

**【募集内容】**
いちはら文化振興ボランティアの募集・登録

**【募集分野】**
①運営ボランティア
イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の案内・誘導等をサポートしていただきます
②技術ボランティア
イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフのサポートをしていただきます

**【応募資格】**
①高校生以上であること(高校生は保護者の同意が必要です)
②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方

**【応募方法】**
登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、送付してください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)

**【問合せ】**
公益財団法人 市原市文化振興財団
文化振興班　☎0436-22-7111
http://ichiharahall.or.jp

### いちはらをもっと元気にするためのアーティスト登録・紹介制度です。

市原市市民会館指定管理者
公益財団法人
市原市文化振興財団
問合せ☎0436-22-7111(文化振興班)
http://ichiharahall.or.jp
↓↓こちらからも↓↓
アクセスできます

**【応募資格】**※下記全ての条件を満たす方に限ります
①ボランティアとして、当財団の主催する事業イベントに参加していただけること、または紹介する市民団体等のイベントに参加していただけること
②文化芸術活動を行うアーティスト(個人・団体)であること
③アーティストとして継続的な表現・創作活動を行っていること、または行っていく意思があること
④指導者クラス以上であること(プロアマ不問)
⑤当財団や市原市民の依頼に応じて、公演及びワークショップ等の活動が実施可能であること

**【応募方法】**
登録票に必要事項を記入し、窓口に直接お持ちください
(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
※過去に収録した音源や作品がありましたら窓口にお持ちください

# 袖ヶ浦 平成霊園

## 平成通りに面した高台にあり、緑に囲まれた明るく開放的な地域最大級の公園墓地

河津桜2月下旬撮影

### 継承者のない方について

墓地をお求めになった場合、永代使用の権利が発生しますが継承者のない方は永代管理をいたします。

## 本日より 現地特別ご案内会開催

**受付時間／午前9時～午後5時（雨天実施）**

係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

### ご遺骨がなくても購入可能
（宗教・宗派は問いません）

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最近、生活設計として生前に墓地を求められる方が増えてきています。残った家族に負担を掛けないよう前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵墓といいます。今ではお墓を建てる人の約7割がこの「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

### 改葬（かいそう）相談会
〈墓地のお引越し〉

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住まいの近くに移築する人が年々増えています。
当社では改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。お気軽にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。
また段差のない作りになっておりますので、
ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。
いつ訪れてもご満足いただける環境で
皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。

## 受付開始［先着順］

好評のもとお問合せを頂いております。
お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

合祀墓

| 永代使用料(1.5㎡) | 区画面積 | 永代使用料 | 年間管理費 |
|---|---|---|---|
| 15万円より | 1.5㎡ | 150,000円 | 3,000円 |
| | 2.0㎡ | 200,000円 | 4,000円 |
| | 3.0㎡ | 300,000円 | 5,000円 |

※大きい区画もご相談に応じます

袖ヶ浦 平成霊園

（広域農道）　ガスト　セブンイレブン　袖ヶ浦高校　中央霊園　（昭和通り）　姉崎袖ヶ浦IC　館山自動車道　（椎川街道）　ヤックス　バーミヤン　さつき台病院　イオン　（椎の森通り）　JA市原市農産物直売所　ローソン　けやき台眼科　桜台　至馬立・牛久　Honda cars　（平成通り）　（旧道）　ミニストップ　ヤックスドラッグ　ローソン　ヨーカドー　泉台　青葉台　至五井　袖ケ浦駅　長浦駅　姉ケ崎駅

アクアライン連絡道・袖ヶ浦I.Cより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦I.Cより約15分　JR内房線／姉ケ崎駅より車で約20分、長浦駅より車で約10分、袖ケ浦駅より車で約5分

### 袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入檀料、寄付金、付届等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介致します。
- 車椅子の方でも安心してお参り出来ます。（スロープ対応）
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備（混み合うことなくスムーズにお越し頂けます）
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。

### 建墓ローンのご案内

**安い金利で最長10年の建墓ローンがご利用できます。**

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなられた場合は保険付きですので、その後のお支払いは有りません。

**霊園概要**

所　在／千葉県袖ケ浦市神納2879番地
許可番号／第22-1号
区画数／1,314区画
経営主体／(宗)成田山木更津教会
設　備／管理棟・休憩所・駐車場・水道施設 他

資料請求お申込み・お問合せ
**現地連絡先**
**TEL.0438-60-1194**
袖ケ浦市神納2879
http://www.kisarazu.co.jp

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

## 申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

### 買います

●**和装品・盆栽鉢・骨董全般** 富楽 ☎0475-55-3331
●**ヤマハピアノ高価** コンドー楽器 ☎0120-137-512
●**ピアノ** 漆田 ☎24-0833
●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

### 生徒募集

●**大人のための(土)(日)の書道・漢字かな・小筆体験無料** 月2・午前10～12時・3千円 0436-22-6253新倉澄光

### 営業案内

●**ネズミ駆除** 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●**ハンドメイドスペースゆきちゃん家** 初心者～作ってみたい洋裁をレッスン 講師なしの個人利用、出張教室もあり 国分寺台 ☎090-4727-5670
●**ピアノのレンタル** シツデン ☎24-0833
●**シロアリ防除** シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

### お知らせ

●**畑貸します** 格安 大中小あり 海士有木438 三又駅より徒歩10分 権現堂にもあり 岡本 ☎090-3205-4988
●**金曜ヨガ(ママヨガ)** (金)14時半～15時半 サンプラザ市原 お子さんと一緒に参加できるヨガ 参加費:1回500円(3階フィットネスジム受付にて利用券購入の上7階で) 対象:0～2歳位までのお子さん連れのお母さん 大人8名 動きやすい服装で 水分・お子さんに必要なもの持参(お気に入りのおもちゃや本など・ただし音の出るものは不可) 予約なし、当日受付 ☎0436-24-1151
●**ゴーシュ音楽院の演奏会 ながらの春・室内楽の和音楽祭**:4/3(水)14時・5(金)14時・7(日)11時 リソル生命の森・真名カントリークラブ特別室「むくげ」 各日4,000円(ケーキとお茶付き)、3日間通し券1万円 日本を代表する弦楽四重奏団『クァルテットエクセルシオ』を中心とした様々な編成で演奏 セミナー聴講もできます **無伴奏の世界～バイオリン、ヴィオラ、チェロそれぞれの楽器による～**:4/14(日)14時開演 千葉市美術館さや堂ホール 一般3,000円・中学生以下1,000円・ペア券5,000円 ともに問合せ・ゴーシュ音楽院 ☎0475-36-3774

---

## コミュニティひろば 無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

## 申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはFAXか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メールkiji@cl-shop.com

### ペット情報

●**犬差し上げます** 柴 オス 7才 体長約50㎝ 体重約7㎏ 大人しいです 市原・岡田 ☎0436-21-3604
●**犬差し上げます** 秋田犬 メス 八街・大越 ☎090-9241-5909

### サークル

●**やさしいウオーク・軽体操 サンシャイン** 月3～4回(木) 13～14時半 八幡公民館 月会費:1,700円+場所代 無料体験あり 淀川 ☎0436-42-9058
●**キッズ和太鼓** (月)(金) 19～21時 八幡東中学校 2歳から体験可能 和太鼓に興味のある方、年齢性別不問! 月会費:1家族3,000円 市原山火太鼓・根本 ☎090-4712-2363
●**ダンス市原** (水)18～20時45分 五井公民館 月会費:2,000円、入会金:1,000円 愛好家の皆様、お待ちしています 星野 ☎090-2535-6040

### イベント

●**ふる里学舎作品展** 毎(木)～(土)・10～18時・アピタ市原、毎(木)12～13時・市原市役所にて 販売もあり ☎0436-36-7611
●**ヤマの即売会** 3/3(日) 10～14時 房総萬花園(R297号沿・市原市西野谷飛地) フリーマーケット方式 山野草、蘭、盆栽、観葉植物、園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290
●**アジアの手芸品・処分展示・販売会** 3/4(月)～26(火) (水)(日)(祝)休 10～17時 国際福祉支援作品交流ネットワークぶりっぢ(青葉台) 支援のための展示場を3/26で閉鎖します アジアの手芸作品、また寄付などのバザー品、備品など在庫処分販売 売上げはネパール支援活動へ ☎0436-62-8339
●**相川浩作品展** 3/5(火)～31(日) 10～17時 ギャラリー和更堂(更級) いちはらの郷土かるた、いちはらの方言カッパ、更級日記千年紀、チバニアン関係、油絵15点、創作品など (月)(木)休 ☎0436-98-5251
●**ライブフォレスト** 3/10(日) 12時半開演 君津市民文化ホール 審査を勝ち抜いたアマチュア音楽人10組(+ゲスト1組)によるライブイベント オーディエンスによる人気投票実施、No1を選んだ方から抽選でプレゼントあり 入場無料 ☎0439-55-3300
●**公開講演会「ひとはいつだって変われる!」** 3/10(日) 13時半開演 千葉市生涯学習センター 無料 講師:夏苅郁子(児童精神科医) 質疑応答あり 先着80名 要申込 受付:(月)～(金)・9～17時 千葉いのちの電話事務局 ☎043-222-4416
●**歩こう会** 3/11(月) 9時半・アネッサボランティアルーム集合 無料 アネッサから往復1時間強の距離を雑談しながら歩く会 有秋台方面へ光林寺までの散歩 健康寿命を延ばしましょう 姉崎小学校区小域福祉ネットワーク ☎0436-62-8601
●**かずさのくに国府探検会** 3/12(火) 9～12時 埋蔵文化財センター駐車場集合 参加費:100円 稲荷台遺跡から古代道に沿って阿須波神社・光善寺まで歩き、国府推定地「市原説」の関連史跡を訪ねる 申込不要 ☎0436-23-1098
●**ロビーコンサート・スプリングコンサート** 3/12(火) 12時15分～45分 菊間コミュニティ・保健福祉センター 出演:女性デュオ「めぐみどり」 アイリッシュハープの弾き歌い二重奏 曲目:春の日の花と輝く、さくら、My Wild Irish Rose他 予約・申込不要、当日直接会場へ ☎0436-42-3424
●**パッチワークキルト展 島崎嘉代子&グループ** 3/13(水)～16(土) 10～18時、最終日16時半 千葉市文化センター・市民サロン 市原・東金ほか県内の教室の会員が出品 桜をテーマにしたものなど、小物～大物約200点 山本 ☎043-433-1620
●**写真サークル・フォト菊間写真展** 3/13(水)～22(金) 9～17時、初日13時、最終日12時 菊間コミュニティ・保健福祉センター 風景、花、祭り等、会員自由作品約60点 無料 佐藤 ☎0436-23-1176
●**ちばシニア劇団PPK48公演 ミュージカル「東京シニアンピック」** 3/14(木) 14時開演 千葉市文化センター・アートホール 千葉市民芸術祭参加 全席自由・1,000円 近隣市民が参加、千葉市を拠点に活動する劇団 豊田 ☎080-1223-5529
●**母と子のわくわくタイム** 3/15(金) 10～11時半 五井ナザレン教会 無料 聖書の話、絵本の読み聞かせ、コーヒータイム 小さいお子さん連れでどうぞ 永野 ☎0436-21-0566
●**シャルダンみなみダンスパーティ** 3/16(土) 13時半～16時半 YOUホール 会員500円、ビジター1,000円 男女アテンダント多数、トライアル・軽飲食あり ☎090-3084-9060
●**ユニセフ国際理解講座 フォトジャーナリスト・中村伍郎講演会** 3/16(土) 14～16時 千葉市生涯学習センター 無料 ベトちゃん・ドクちゃんを覚えていますか? 今も続く枯葉剤被害・40年以上ベトナムを取材し、ベトナムの戦後と枯葉剤被害に向き合い、支援を続ける中村さんの講演会 ☎043-226-3171
●**根形公民館サークル作品展** 3/16(土)～24(日) 9～17時、初日10時、最終日16時 無料 絵画・書道・陶芸・生け花・表装サークル等の作品展 地元で活躍する作家たちの今年の秀作、力作が一堂に ☎0438-62-6161
●**アコーディオンいちはら・うたの集い** 3/17(日) 14時～ 五井公民館 参加費:300円 懐かしい唱歌、抒情歌、世界の民謡、新しい歌など 歌集300円を毎回使用 話と指導:ないとうひろお 申込不要 当日、直接会場へ 鈴木 ☎0436-62-4121
●**いちはらパラスポーツフェスティバル** 3/17(日) 10～15時 アネッサ 無料 東京2020応援プログラム ボッチャ大会(見学自由)、車いすバスケなどパラスポーツ体験(申込不要) 問合せ:市原市障がい者支援課 ☎0436-23-9815
●**スクエアダンス体験会** 3/19・26(火) 10～12時・蔵波台自治会館 18時半～20時半・長浦公民館 無料 ゲーム感覚で8人が音楽に合わせて歩くダンス 運動不足、脳トレ、ダイエットに ☎0438-62-5541
●**文学講座・特別講演会 大沢在昌講演会「ミステリーと私」** 3/20(水) 14～15時半 youホール 手話通訳あり 無料 要予約 先着300名 中央カウンターか電話にて ☎0436-23-4946
●**剣道無料体験会** 3/23(土)16時半～ 市原市武道館(八幡郵便局近く) 無料 対象:幼稚園年中～小学生 当日は運動のできる服装で 来場した子ども達におみやげあり ☎090-9678-3348
●**犬のしつけ&マナー講習会** 3/24(日) 13時半～15時半 上総更級公園・公園センター 基本のしつけや散歩のマナーなどを学ぶ 無料 先着20名 電話で要申込 ☎0436-20-3555
●**ワークショップ市民の集い** 3/24(日) 上総更級公園・公園センター 10～12時 俳句:定員20名・テレビでおなじみのプレバトみたいに楽しむ・小学生以上ならどなたでも 詩吟剣詩舞:定員15名・詠いながら舞う非日常の世界を実感、ストレス解消にも 工芸会:定員20名・皮工芸・ブローチを作る ハワイアンフラ:13～15時・定員15名 参加無料 要申込・先着順 主催:市原市文化団体連合会 石文 ☎0436-21-8933
●**笑って健康無料体験会** 3/27・4/10(水) 9時半～11時15分 三和保健福祉センター 水分・敷物持参 笑いの効果で免疫力を高め、脳を活性化し痛みの軽減をはかる 中村 ☎0436-41-2250
●**青葉台ふれあいサロン3月作品展示** 3/30(土)まで 山村孝子絵画展、本宮秀雄絵画展、森川澄子絵画展、堺孝興カラー魚拓作品展、姉崎川柳会作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10～16時 (日)(祝)休み ☎080-4085-5977
●**梨ボランティアコース募集** 市原市・JA市原市主催 梨の生産者を支援する梨ボランティアを募集 市原市農業センター実習園にて知識と技術を学び、実習終了後は梨生産者圃場にて有償で梨生産者を支援 実習期間:2019年4月～2021年3月の2年間で毎週(火) 参加無料 剪定ハサミ、ノコギリなど道具は持参 電話で要申込 3/15〆切 ☎0436-36-5811
●**ミセスジャパン2019千葉大会in東金出場者募集** 5/19(日) 15時開演 最福寺本堂(八鶴湖そば) ミセスアジアシュプリーム世界大会を目指す日本代表10名を選出するための地区予選大会 あなたの可能性や、忘れかけていた夢・目標を、情熱をもって語り、世界を目指す素晴らしい仲間との新しい出会いを体験しませんか 副賞や協賛は近隣自治体の特産品や工芸品を様々に用意、地域の情報も発信 当日はキッチンカーも出店 エリアディレクターは東金市在住・土肥美木子(ミセスアジアシュプリーム2017グランプリ) エントリー〆切:4/14 一次選考は書類、二次選考は面接(4/21)で千葉大会出場者を決定 詳細はHPで https://mrsjapan.jp/



## シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

◆1行 2,400円(税別)～ ◆1枠 8,000円(税別)～

●**急募!!市役所食堂パート** 9～15時30分予定 時給900円 年末年始・夏期・(土)(日)(祝)休 ☎22-1111
●**パート美容師募集** 週1日からOK スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●**訪問理美容師募集** 午前中だけ、午後だけ、週1でも可 ステージ ☎0436-61-5451
●**昼のパート・夜のバイトスタッフ募集** 若い方も活躍できます イ・ルミナーレ ☎0436-42-1147
●**パート・アルバイト** 17時・18時・19時・20時～応相談・1時間でもOK 焼肉中村 ☎63-1129
●**洗車パート・アルバイト募集** 時給870円～ TAX市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●**洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター募集** 高校生・専門学校生・大学生・一般 時給900円～1,300円・研修期間あり 週3～5日・シフト制 16～23時・時間応相談 食事付き・制服あり 日祝休 お電話にてご連絡ください 姉崎駅西口 すき焼き・しゃぶしゃぶ 宝や ☎0436-61-1975

内容 ホール、接客業務
勤務 週に1日～でもOK
時間 平日17:45～、週末・祝日応相談
給与 時給900円
応募 まずはお気軽にお電話ください

スパゲティハウス いたり庵
市原市北国分寺台5-6-3
☎0436-43-0750 担当/採用係

| | 業務内容 | 時給・勤務曜日・勤務時間 | 仕事内容 | 応募資格 |
|---|---|---|---|---|
| ① | ドライアイスの製造・箱詰め(60代歓迎)年金併用OK | 1,330円 月～日曜日のシフト勤務 9:00～16:00の間で1日4時間程度 | ドライアイスの製造・箱詰フォークリフトでの運搬 | フォークリフト・自力通勤できる方 |
| ② | 一般事務 | 1,300円(交通費支給) 月～金曜日 9: 00～17:00(休憩60分) 残業は月に1～5時間程度 | 受発注、伝票入力等・社員の方の補助業務 | パソコン入力 ※週4日短時間勤務も相談可(時給1100円+交通費) |
| ③ | 化学プラントの常庸保全・仕上(3～6ヶ月後正社員採用) | 1,500円～※経験等考慮 月～金曜日 8: 00～17:00 残業は月に10時間程度 但し繁忙期あり | 回転機器の点検及び整備等 | 未経験OK 高校卒業以上・普通自動車免許 |

テクノインテリジェンスサービス株式会社 千葉市中央区新町1000 センシティタワー7F
0120-33-7621 まずはお問合せください 担当/採用係 未経験OK

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作/シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

# 辛っ!でも、なんて美味しいの

1月19日(土)に千種コミュニティセンターで開催された『韓国本場の家庭料理教室』。参加者は韓国料理初心者から韓国旅行が大好きな人まで様々だったが、講座のポイントは簡単で美味しい家庭料理。30分もあれば作れてしまう『トッポギ』に挑戦した。

講師は市原市内で韓国料理店を営む鮎川英順(ヨンスン)さん。「トッポギは料理やオカズというよりもオヤツ。子どもが大好きで、小腹がすいた時に作ります。韓国の餅であるトックだけでなく、ラーメンや卵、玉ねぎを入れるとボリュームがあって美味しいです」と紹介する。

基本の作り方(1人分)はとっても簡単。水500ccにスライスした玉ねぎ2分の1個と韓国式おでんを入れ、煮立ったら砂糖20g、コチュジャン50gを加える。トックを入れて10分ほど煮込めば完成だ。

「私は韓国に興味をもって20年ほど。韓国語の教室をやったり、旅行に行ったりするけど、辛いのが苦手なんです。そんな人は、コチュジャンや砂糖の量を調節すれば美味しく食べられます」と話すのは、助手の斉藤一江さん。鮎川さんも、「最近の韓国料理はどんなものにも梅シロップが入っています。流行ですね。韓国では子どもの頃から辛い物を食べますが、梅シロップを入れると辛さの中にまろやかさが残るんですよ」とワンポイントを教える。

沸騰する赤い鍋を見ながら、参加者は初め慣れない韓国料理に戸惑っていたが、すぐに「味見させてください!」と鮎川さんの鍋に駆け寄って確認。煮込んでいる時間はトックを柔らかくするだけでなく、水分を飛ばすため。次第にとろっとしたタレの出来上がり。辛さの調節は好みだが、「梅シロップだけでなく、日本でも売っている韓国のラーメン『辛』の麺と一緒に粉末スープを茹でると、より一層辛味が増して最高です。あとは自分の味を見つけて楽しんで」という鮎川さん。

参加者たちは完成したトッポギを口に入れて、まずはもちろん「おいしい!」の声。しかし、食べた瞬間に感じる甘さはすぐに消え失せ、口中へ広がる衝撃の辛さ。モチモチした食感のトックを楽しみながら、何度もお茶を喉に流し込む。それなのになぜか癖になる味。繰り返し口に運ぶのは、やはりおいしいからだろう。「よくお店のお客さんに血圧が高くても辛い物を食べていいのかと聞かれますが、大丈夫。韓国人はみんな気にせず美味しく食べています。韓国はすごく寒いので、辛い物を食べて身体の中から温めます」と、鮎川さんは韓国事情も伝授。「薬膳料理も有名で、韓国旅行に行くとバランスのいい食事で体調が良くなって帰ってきますよ」、「今度は大根の美味しい季節にカクテキを作りましょうよ」と、参加者たちは最後まで話が弾んでいた。(松丸)

講師の鮎川さん

# ハーブ王子のしあわせ健康レシピ 23

長い冬もようやく終わりを告げ、今年も園芸の季節がやって来ました。3月はこれから1年間、ガーデニングの計画を立てる大切な時期です。

春の最初の儀式、畑の土の上に立って固まった土をスコップで掘り起こしていると、眠っていた土の匂いが辺り一面に漂ってきます。今年はどんな野菜やハーブに挑戦してみようか? 欲張る気持ちを抑えながら土を耕す作業は本当に楽しいものです。

この時期は人も動物も虫達も一斉に活動を始めます。ミツバチ達の活動も春の分蜂に向けて活発になって来た様です。去年は一群しか飼育出来ませんでしたが、今年は一体何群にまで増やす事が出来るか、今からとても楽しみです。秋頃にはきっと沢山の蜂蜜が採れる事でしょう。

そして毎年この季節には1年間分のウースターソース作りをします。色々な野菜やハーブを入れての手作りソースは、春の香りの様にまろやかな味がします。

◎材料A
タマネギ2個、セロリ2本、ニンジン1本、シイタケ3本、リンゴ1個、煮干し5匹、トウガラシ2本、コンソメキューブ2個、ショウガ小1個、ニンニク2片、トマト缶(400㎖)1本

◎材料B
ベイリーフ3枚、ナツメグ小さじ2、ローズマリー枝1本、タイム・スウィートマジョラム・オレガノ・パセリ・シナモンを各適量

◎材料C
黒酢150㎖、バルサミコ酢大さじ3、黒糖50g、醤油200㎖、胡椒適量

◎作り方
①材料Aをある程度細かく切る(最終的にミキサーなどで細かく粉砕するのでこの時点では大まかで構わない)
②圧力鍋に①を入れ、具材が十分に浸るまで水を入れて火にかけた後、湯気が出てから15分ほど弱火にかける
③火を止め、自然放置した後に材料Bのハーブ類、材料Cの調味料等を入れ、約1時間弱火で煮込む
④具材がトロトロになってきたら粗熱を取ってベイリーフを取り出し、ミキサーにかけ粉砕する
⑤再び鍋に戻し、更にとろみがつくまで水分を飛ばす。
⑥熱湯消毒した瓶に保存して出来上がり。1週間ほど寝かせると美味しさが増します。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。